

**PENGARUH *GRASTON TECHNIQUE* DENGAN *ACTIVE*
STRETCHING TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES*
*PROMOTION GIRLS (SPG)***



Skripsi

Diajukan Sebagai Pedoman Pelaksanaan Penelitian Studi Akhir Pada Program

Studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :

Marthasari Aria Oktofani

J120150035

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PRASYARAT GELAR

PENGARUH *GRASTON TECHNIQUE* DENGAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS (SPG)*

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Hari : Kamis

Tanggal : 09 Mei 2019

MARTHASARI ARIA OKTOFANI

J120150035

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH *GRASTON TECHNIQUE* DENGAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS (SPG)*

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh:

Marthasari Aria Oktofani

J120150035



Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Wijiarto, S.ST.Ft., Ftr., M.OR

NIK/NIDN100.1676/0611107703

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *GRASTON TECHNIQUE* DENGAN *ACTIVE STRETCHING* TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION GIRLS (SPG)*

Skripsi Ini Telah Dipertahankan, Dikoreksi dan Disetujui Di Depan Tim Penguji

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Kamis

Tanggal : 9 Mei 2019

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Wijianto, S.ST.Ft., Ftr., M.OR
2. Arin Supriyadi, S.ST.FT., M. Fis
3. Totok Budi Santoso, S. Fis., Ftr., M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mufazimah, SKM., M.Kes

NIDN: 786 06-1711-73

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, 19 April 2019

Penulis



Marthasari Aria Oktofani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada;

Allah Subhanahu Wa Ta'aala

Yang dengan segala nikmat sehat, waktu, dan rezeki serta ridho-Nya sehingga
Saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Kedua orang tua Saya,

Bapak Saripudin dan Ibu Wani jamilah

Yang tidak henti-hentinya memberi motivasi dan dukungan dalam bentuk
apapun sepanjang perjalanan hidup saya.

Kepada dosen pembimbing Saya,

Bapak Wijianto S.ST.FT., M.OR

Atas bimbingan serta santunan saran pada Saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada teman Saya,

Afitia Aulia Isnaen Nur Riansyah

Yang selalu membantu, mendukung, memotivasi, serta siap menerima keluhan
kesah saya selama mengerjakan skripsi ini.

Kepada **semua pihak** yang terlibat dan membantu dalam jalannya penelitian ini
yang tidak bisa Saya sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh *Graston Technique* Dengan *Active Stretching* Terhadap Nyeri *Plantar Fasciitis* Pada Sales Promotion Girls (SPG)“.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM.,M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Tr selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Wijianto, S.ST.Ft., Ftr., M.OR selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Bapak dan Ibu saya tercinta. Terima kasih telah memberi dukungan serta motivasi dalam bentuk apapun.

7. Teman-teman mahasiswa program studi Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.

8. Seluruh subjek penelitian, yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal ini. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 23 April 2019

Marthasari Aria Oktofani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
B. Tinjauan Teori	9

1. Plantar Fasciitis	9
2. Anatomi Terapan Ankle	11
3. Graston Technique	13
4. Active Stretching.....	15
C. Kerangka Berpikir	18
D. Kerangka Konsep.....	19
E. Hipotesis	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Variabel.....	23
E. Definisi Konseptual	23
F. Definisi Operasional	26
G. Jalannya Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian.....	29
1. Gambaran Umum	29
2. Karakteristik Responden	30
B. Pembahasan	34
1. Karakteristik Responden	34

2. Pemberian graston technique dengan active stretching terhadap penurunan nyeri platar fasciitis pada Sales Promotio Girls (SPG)	36
3. Pemberian active stretching terhadap penurunan nyeri plantar fasciitis pada Sales Promotio Girls (SPG)	37
4. Perbedaan Pengaruh Pemberian Graston Technique Dengan Active Stretching Dan Active Stretching Saja.....	39
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Plantar Fasciitis	9
Gambar 2. 2	Anatomi Ankle	11
Gambar 2. 3	Graston technique	13
Gambar 2.4	Kerangka berpikir.....	18
Gambar 2.5	Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	20

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Data Karakteristik Usia Responden.....	30
Tabel 4.2.	Data Karakteristik Waktu Kerja Responden	30
Tabel 4.3.	Data Karakteristik Tinggi High Heel Responden.....	31
Tabel 4.4.	Uji Normalitas Shapiro-Wilk	32
Tabel 4.5.	Uji Pengaruh Skala Penurunan Nyeri.....	33
Tabel 4.6.	Uji Beda Pengaruh Penurunan Nyeri	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)
Lampiran 2	Prosedur Windless Test Pada Plantar Fasciitis
Lampiran 3	Prosedur Pelaksanaan Graston Technique
Lampiran 4	Prosedur Pelaksanaan Active Stretching
Lampiran 5	PFPS Plantar Fasciitis Nyeri / Disability Scale
Lampiran 6	Ethical Clearance Letter
Lampiran 7	Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 8	Data Pengukuran Penurunan Nyeri Plantar Fasciitis
Lampiran 9	Hasil Pengujian SPSS
Lampiran 10	Dokumentasi Pelaksanaan

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2019**

MARTHASARI ARIA OKTOFANI / J 120 150 035

**“PENGARUH *GRASTON TECHNIQUE* DENGAN *ACTIVE STRETCHING*
TERHADAP NYERI *PLANTAR FASCIITIS* PADA *SALES PROMOTION
GIRLS (SPG)*”**

(Dibimbing oleh : Wijianto, SST.Ft., Ftr., M.Or)

Fasciitis plantaris merupakan kondisi peradangan *plantar fascia* di penyisipan pada *tuberkulum calcanealis medial* yang terjadi sebagai akibat dari *overstressing plantar fascia*, akibat dari peradangan tersebut biasanya akan menimbulkan rasa tidak nyaman atau nyeri di telapak kaki. Penyebab utama *plantar fasciitis* dinyakini multifaktoral meliputi biomekanika abnormal kaki, atau pun penanganan nyeri pada kaki yang telat diobati. Rasa nyeri pada *plantar fasciitis* biasanya terjadi secara tiba-tiba, akan sangat terasa setelah bangun pada pagi hari atau setelah duduk terlalu lama dan akan hilang setelah digerakkan. Teknik *graston* dan *active stretching* diberikan untuk menurunkan nyeri *plantar fasciitis* pada SPG. Dosis pemberian *graston technique* selama 5 menit, dan *active stretching* selama 10 detik latihan, 3 detik jeda, dengan 10 kali pengulangan, penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan 3 kali pertemuan. Penentuan penjarangan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta kuisioner yang diberikan kepada karyawan. Metode dengan dua kelompok yang masing-masing kelompok sampel berjumlah 10 orang yang ditentukan secara acak. Didapatkan hasil *graston technique* dengan *active stretching* lebih signifikan memberi pengaruh penurunan nyeri pada *plantar fasciitis*.

ABSTRACT

**PROGRAM STUDY S1 FISIOTERAPI
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
SKRIPSI, 2019**

MARTHASARI ARIA OKTOFANI / J 120 150 035

**" THE EFFECT OF GRASTON TECHNIQUE WITH ACTIVE
STRETCHING ON PLANTAR FASCIITIS PAIN IN SALES PROMOTION
GIRLS (SPG)"**

(Supervised by: Wijianto, SST.Ft., Ftr., M.Or)

Plantar fasciitis is an inflammatory condition of the plantar fascia inserted into the medial calcaneal tubercle that occurs as a result of plantar fascial oversteering, the result of which usually causes discomfort or pain in the soles of the feet. The main causes of plantar fasciitis are believed to be multifactorial including abnormal biomechanics of the foot, or even pain management in the leg that is late treated. Pain in plantar fasciitis usually occurs suddenly, it will be felt after waking up in the morning or after sitting too long and will disappear after being moved. Graston technique and active stretching are given to reduce plantar fasciitis pain in SPG. The dose of graston technique for 5 minutes, and active stretching for 10 seconds of exercise, 3 seconds pause, with 10 repetitions, this study was conducted for 2 weeks with 3 meetings. Selection of respondents based on inclusion and exclusion criteria, and questionnaires given to employees. Methods with two groups of each sample group consisting of 10 people randomly determined. Obtained the results of the graston technique with active stretching more significantly influence the decrease in pain in plantar fasciitis.